सन्ध्या

सन्ध्या

विजयेश्वर ज्योतिष कार्यालय की छपी हुई पुस्तकों की सूची :-

1. कर्मकाण्डदीपक
2. शिवरात्रि पूजा
3. पाँचों सहस्रनाम
   गणेश, सूर्य, विष्णु, शिव, देवी
4. पुष्पार्चन अथवा
   स्वाहाकार पूजन विधि
5. भवानी सहस्रनाम
6. स्नान विधि

ऊपरलिखित सभी पुस्तकें हिन्दी तथा उर्दू दोनों लिपियों में निम्नलिखित पते से मिल सकती है ।

(1) विजयेश्वर प्रिंटिंग प्रेस तालाब तिलू (जम्मू)
(2) बसीन स्टेशनरी स्टोर पक्काडँगा फोन : 43885
(3) जे.के. शाप गल्ली नं. I तालाब तिलू (जम्मू)
(4) वेद प्रकाश रघुनाथ मन्दिर अमरकालोनी नई देहली
फोन : 6429046

स्नान विधि

बायाँ पावों धोते हुए पढ़ें :– **नमो-स्त्व-नन्ताय सहस्र-मूर्तये, सहस्र-पादाक्षि शिरोरु-बाहवे सहस्र-नाम्ने, पुरुषाय शाश्वते, सहस्र-कोटी-युग-धारिणे नमः ।** दायाँ पाँवो धोते हुये पढ़ें :– **ॐ नमः कमल-नाभाय, नमस्ते जलशायिने नमस्ते केशवा-नन्त वासु-देव-नमोस्तुते ।।** अंजलि में जल लेकर पढ़ें :– **गंगा-प्रयाग-गय-नैमिष-पुष्करादि-तीर्थानि यानि भुवि सन्ति हप्रिसादात् आयान्तु तानि-करपद्म-पुटे मदीये प्रक्षा-लयन्तु वदनस्य निशा-कलंकम् ।** उसी जल से मुँह धोते हुये पढ़ें :– **तीर्थे स्नेयं तीर्थम्-एव-समानानं भवति, मानः शंसो-अररुषो धूर्तिः प्रागङ्-मर्त्यस्य, रक्षाणो ब्रह्मण-स्पते ।** यज्ञोपवीत दोनों हाथों के अंगूठो में रख कर तीन बार मन्त्र पढ़ते हुये धोयें "**ॐ भूर्भुवः स्वः, तत्-सवितुर्-वरेण्यं, भर्गो-देवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयात् ॐ** "यज्ञोपीवत को पहले दायें भुजा में फिर गले में डालते हुये पढ़ें :– **यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं, प्रजापते-र्यत्-सहजं-पुरस्तात् आयुष्यम्-अग्र्यं प्रतिमुंच शुभ्रं-यज्ञोपवीतं बलम्-अस्तु तेजः ।।**

प्राणायाम कीजिये : –प्राणायामविधि पृ .... पर देखिये, नमस्कार करते हुये पढ़ें :– **नमो अग्नये अप्सुषदे, नम इन्द्राय, नमो वरुणाय,**

नमो वारुण्यै नमो- अपां पतये, नमो-ऽद्भ्यः । ॐ शब्द का उच्चारण करते हुये जलांलि उठाकर बायें तरफ पृथ्वी पर फेंके । अब मिट्टी को पहले जल छिड़क कर शुद्ध करें फिर मिट्टी के तीन भाग कीजिये इन तीनों भागों को छिड़कते हुये गायत्री मन्त्र पढिये – अब अन्तिम तीसरे भाग के चार भाग कीजिये, एक भाग पूर्व की तरफ जल में फेंकिये, दूसरा भाग दक्षिण की ओर जल में तीसरा पश्चिम की तरफ, चौथा भाग उत्तर की ओर जल में फेंके – चारों भागों को फेंकते हुये "ॐ" का उच्चारण करें । अब मिट्टी के दूसरे भाग को जल से नाभि के ऊपर के सभी अंगों को मलते हुये पढें :– **अश्वक्रान्ते रथ-क्रान्ते विष्णुक्रान्ते वसुन्धरे । उद्-धृतासि वराहेन कृष्णेन शत-बाहुना । मृत्तिके त्वां च गृहणामि प्रजया च धनेन च मृत्तिके ब्रह्मदत्तासि कश्यपेना-भिमन्त्रिता मृत्तिक के हर मे पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम् । वाचा कृतं कर्मकृतं मनसा यत्तु चिन्ति-तम् ।। मृत्तिके देहि में पुष्टिं त्वयि सर्व प्रतिष्ठितम् । त्वया हृतेन पापेन ब्रह्मलोकं व्रजाम्यहम्** । अब पहली वाली मिट्टी में से थोड़ी सी मिट्टी से तिलक करें :– उसी मिट्टी में से थोड़ी सी मिट्टी क्रमशः लगाते जायें – बायें कन्दे को, दायें को, ह्दय को लगाते समय "ॐ" शब्द का उच्चारण करें । प्रणायाम करके अंजलि धारण करते हुये पढें :–

कुरुक्षेत्रं गया गंगा प्रभासं - पुष्कराणि च, तीर्थानि तानि सर्वाणि स्नान काले भवन्तु मे । थोडी सी मिट्टी और चलूबर पानी उठाकर तीन बार पढें – **ॐ अपां पतये विद्महे, पाशपाणये धीमहि । तन्नो वरुणः प्रचोदयात** ।3। नदी में उतरते हुये पढें :– **ॐ तत-सत् ब्रह्म अद्य तावत्** . . . . . .

तिथौ-अद्य-मासस्य-पक्षस्य-तिथौ-वारान्वितायां आत्मनो वाङ्मनः कायोपार्जित-पाप-निवारणार्थं श्रीनारायण-प्रीत्यर्थं वितस्ता-प्रवाहे स्नानम्-अहं करिष्ये - ॐ कुरुष्व । हाथ में पकडा हुआ पानी नदी में फेंककर विष्णु का ध्यान करते हुये गोता मारते हुये पढें :- ॐ तत्-विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव चक्षुर्-आततम्-तत्-विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते । विष्णो-र्यत्-परमं-पदम् माथे पर सात बार छिड़कते हुये पढें ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् जल में ही प्राणायाम करके उपस्थान करते हुये पढें :-

ॐ हंसः, शुचिषत्-वसुरन्त-रिक्षसत्-होता, वेदिषत्-अतिथि-र्दुरोण सत् । नृषत्-वरसत्-ऋतसत् व्योम-सत्-अब्जा-गोजा-ऋतजा अद्रिजा ऋतम् । सूर्यदेवता को नमस्कार करते हुये पढें - नमो धर्मनिधानाय नमः सुकृत-साक्षिणे नमः प्रत्यक्ष-देवाय भास्कराय नमो नमः तर्पण करते हुये पढें :- ॐ नमो देवेभ्यः कण्ठोपवीती यज्ञोपवीत गले में रखते हुये पढें :- स्वाहा ऋषिभ्यः, अपसव्येन बायाँ यज्ञोपवीत रखते हुये तर्पण करते हुये पढें :- स्वधा पितृभ्यः - सव्येन दायाँ यज्ञोपवीत रखकर पढें :- आब्रह्म-स्तम्ब-पर्यन्तं-ब्रह्माण्डं सचारचरं जगत्-तृप्यतु तृप्यतु तृप्यतु । अब किनारे पर चढकर पहली मिट्टी का बाकी बचा भाग तिलक के रूप में लगाते हुये पढें :- वह तिलक उसी समय धो भी डालें—यत्-त्वक्-अस्थिगतं पापं जन्मान्तर-कृतं च यत् । तन्मे हरस्व कल्याणि मूर्ध्नि स्पर्शेन वैष्णावि—वस्त्रों को

छिडकते हुये पढें : – **युवा सुवासाः परिवीत आगात् स उ श्रेयान्भवति जायमानः । तन्धीरासः कवय उन्नयन्ति स्वाध्यो मनसा देवयन्तः ।** अन्त में उच्चारण करते रहे – **गोविन्द गोविन्द हरे मुरारे गोविन्द गोविन्द रथांगपाणे गोविन्द गोविन्द मुकुन्द कृष्ण, गोविन्द गोविन्द नमो नमस्ते ।**

सन्ध्या-उपासना विधि

सूर्यभगवान् की ओर नमस्कार करते हुये पढ़ें :– ॐ गायत्र्यै नमः । सावित्र्यै नमः । सरस्वत्यै नमः । ॐ प्रणवस्य ऋषि-ब्रह्मा, गायत्रं छन्द एव च । देवोग्नि-र्व्याहृतिषु च, विनियोगः प्रकीर्तितः ।। प्रजापते-र्व्याहृतयः पूर्वस्य पर-मेष्ठिनः । व्यस्ता-श्चैव समा-स्ताश्च ब्राह्मम्-अक्षरम्-ओम्-इति व्याहृतीनां समस्तानां दैवतं तु प्रजापतिः । व्यस्तानाम्-अयम्-अग्निश्च, वायुः सूर्यश्च देवताः ।। छन्दश्च व्याहृतीनाम्-एकाक्षराणाम्-उक्ता-त्र्यम् द्वयक्षराणाम् अत्युक्ताख्यम् विश्वामित्र ऋषिः– छन्दो गायत्रं सविता तथा । देवतो-पनये जप्ये गायत्र्या योग उच्यते ।। आवाहयामि गायत्रीं सर्वपाप-प्रणाशिनीम् । न गायत्र्याः परं जप्यं, न व्याहृति-समं हुतम् । आगच्छ वरदे देवि, जपे मे सन्निधौ भव । गायन्तं त्रायसे यस्मात्-गायत्री त्वं ततः स्मृता । अग्नि-र्वायुश्च सूर्यश्च बृहस्पत्या प एवच ।। इन्द्रश्च विश्वे-देवाश्च देवताः समु-दाहृताः – एवम्-आर्षं छन्दो दैवतं विनियोगं चानुस्मृत्य ।। अपने आप को छिड़क कर अंजलि धारण करते हुये पढ़ें :– ॐ ओजोसि सहोसि बलम्-असि भ्राजोसि

देवानां धाम नामासि, विश्वम्-असि विश्वायुः सर्वम्-असि सर्वायुर्-अभिभूः प्राणायाम कीजिये – प्राणायाम की विधि पृ ...... पर देखिये। तीन आचमन करते हुये पढ़ें :– ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च, मन्यु-पतयश्च मन्यु कृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यत्-रात्र्या पापम्-अकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्याम् पद्-भ्याम्-उदरेण शिश्ना रात्रि-स्तत्-अवलुम्पतु। यत्-किं-चित्-दुरितं मयीदम्-अहं आपो मृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॐ ॐ ॐ ।।

सारे शरीर को छिड़कते हुये पढ़ें :– ॐ आपो हिष्ठा मयोभुवः तान ऊर्जे दधातन महेरणाय चक्षसे, योवः शिवतमो रसः तस्य भाजयतेह-नः उशतीर्-इव मातर तस्मा-अरंग-माम वः, यस्य क्षयाय जिन्वथ, आपो जनयथा च नः। ॐ शन्नो देवीर्-अभीष्टये-आपो भवन्तु-पीतये, शंयोर्-अभि-स्रवन्तु नः ।। जल में दोनों हाथ रख जल का आवर्तन करते हुये पढ़ें :– ॐ ऋतं च सत्यं चाभी द्धात्-तपसोऽध्यजायत। ततो रात्रिर्-अजायत ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रात्-अर्णवात्-अधि संवत्सरो-अजायत, अहो-रात्राणि-विदधत्-विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्या चन्द्रमसौ धाता यथापूर्वम्-अकल्पयत्। दिवं च पृथिवी चान्तरिक्षम्-अथो स्वः। तीन बार आचमन करते हुये पढ़ें :– ॐ अन्तः चरसि-भूतेषु-गुहायां विश्वतो मुखः त्वं यज्ञस्त्वं वषट् कार आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म-भूर्भुवः स्वरोम्।

प्रणायाम करके सूर्य भगवान् की ओर तीन जलांलियाँ डालते हुये तीन बार गायत्री मंत्र पढें फिर उपस्थान करते हुये पढें :– ॐ उद्वयन्तम्-असस्परि, ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम्-देवं देवत्रा सूर्यम्-अगन्म ज्योतिर्-उत्तमम् । ॐ उदत्यं जातवेदसं, देवं वहन्ति केतवः दृशे विश्वाय सूर्यम्- । ॐ चित्रं-देवानाम्-उदगाद-नीकं, चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्य-अग्नेः । आप्रा द्यावा-पृथिवी-अन्तरिक्षं, सूर्य आत्मा जगतस्स्थुश्च ।। ॐ तत-चक्षुर्-देवहितं, पुरस्तात-शुक्रम-उच्चरत । पश्येम शरदः शतं, जीवेम शरदः शतम् ।। ॐ हंसः-शुचिषत्-वसुरन्त-रिक्षसत्-होता वेदिषत्-अतिथिर्-दुरोणसत्, नृषत्-वरसतऋृतसृत-व्योमसत-अब्जा गोजा ऋृतजा-अद्रिजा ऋृतं ।। ॐ विभ्राड्-बृहत्-पिवतु सोम्यं मध्वायुः दधत्-यज्ञपतौ-अविहुतम् ।। वात-जूतो-अभिरक्षति-आत्मनः प्रजाः पिपर्ति बहुधा-विराजति। दोनों भाजू दायें बायें बगल में दबा कर विष्णुभगवान् का ध्यान करते हुये पढें :– ॐ आनुष्टुबस्य सूक्तस्य त्रिष्टुबन्तस्य देवता । विश्वात्मा पुरुषः साक्षत-ऋृषिः नारायणः स्मृतः ।

ॐ पुरुषमेधः पुरुषस्य नारायण–स्यार्षम् ।। ॐ सहस्र-शीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् । स भूमिं विश्वतो वृत्वा-त्यतिष्ठत्-दशांगुलम् ।1। पुरुष एवेदं सर्वं–यत-भूतं-यत-च भव्यम् । उता-मृत-त्वस्ये -शानो, यत-अन्नेनाति-रोहति ।।2।। एतावा-नस्य महिमातोज्यायान्-च पूरुषः। पादोस्य विश्वाभूतानि, त्रिपा-दस्यामृतं दिवि।।3।।

त्रिपात्-उर्ध्व-उदैत्-पुरुषः, पादोस्येहा-भवत्-पुनः । ततोविश्वं व्याक्रामत्-साशना-नशने-अभि ।।4।। तस्मात्-विराट्-अजायत विराजो अधिपुरुषः । सजातो अत्यरिच्यत, पश्चात्-भूमिम्-अथोपुरः ।।5।। यत्-पुरुषेण हविषा देवा-यज्ञम्-अतन्वतवसन्तो अस्यासीत्-आज्यं ग्रीष्म इध्मः शरत्-हविः ।।6।। तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन्-पुरुषं जातम्-अग्रतः । तेन देवा अयजन्त साध्या ऋषयश्च ये ।।7।। तस्मात्-यज्ञात् सर्व-हुतः, संभृतं पृषत्-आज्यम् पशून्-तान्-चक्रे, वाय-व्यान्-आरण्यान्-ग्राम्यान्-च ये ।।8।। तस्मात् यज्ञात् सर्वहुतः ऋचः सामानि जज्ञिरे । छन्दांसि जज्ञिरे तस्मात्-यजुः तस्मात्-अजायत ।।9।। तस्मात्-अश्वा अजायन्त ये के चोभयादतः । गावो हजज्ञिरे तस्मात् तस्मात् जाता अजावयः ।।10।। यत् पुरुषं व्यदधुः कतिधा व्यकल्पयन् । मुखं किम्-अस्य कौबाहू का ऊरू पादा उच्यते ।।11।। ब्राह्मणोस्य मुखम्-आसीत्-बाहु राजन्यः कृतः । ऊरू तत्-अस्य यत्-वैश्यः पद्भ्यां शूद्रो-अजायत ।।12।। चन्द्रमा मनसो जातः चक्षोः सूर्यो अजायत । मुखात्-इन्द्रश्चा-ग्निश्च प्राणात्-वायुर्-अजायत ।।13।। नाभ्या आसीत्-अन्तरिक्षं शीर्ष्णो द्यौः समवर्तत पद्भ्यां भूमि-र्दिशः श्रोत्रात्-तथा लोकान्-अकल्पयन् ।।14।। सप्तास्यासन्-परिधयः त्रिसप्त-समिधः कृताः । देवाः यत्-यज्ञं तन्वाना, आवध्नन् पुरुषं पशुम् ।।15।। यज्ञेन यज्ञम्-अयजन्त देवा-स्तानि धर्माणि

प्रथमा-न्यासन्-तेह नाकं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः ।।16।। अंजलि धारण करते हुये पढें :– ॐ यत्-जाग्रतो दूरम्-उदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति । दूरं गमं ज्योतिषा ज्योतिर्-एकं तन्मे मनः शिवसंकल्पम्-अस्तु ।।1।। येन कर्मा-ण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदेषु धीराः यत्-अपूर्वं यक्षम्-अन्तः प्रजानां तन्मे-मनः शिवसंकल्पम्-अस्तु यत्-प्रज्ञानम्-उत-चेतो धृतिश्च, यत्-ज्योतिर्-अन्तर्-अमृतं प्रजासु, यस्मात् न ऋते किंचन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसं-कल्पम्-अस्तु ।।3।। येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्-परिगृहीतम्-अमृतेन सर्वम्-येन यज्ञस्तायते सप्त-होता-तन्मे मनः शिवसंकल्पम्-अस्तु ।।4।। यस्मिन्-ऋचः साम यजूंषि यस्मिन्-प्रतिष्ठिता रथनाभौ-इवाराः यस्मिन्-चितं सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पम्-अस्तु ।।5।। सुषारथिर्-अश्वान्-इव यत् मनुष्यान् नेनीयते ऽभीषुभिर्-वजिनइ व । हृत्-प्रतिष्ठं यत्-अजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसंकल्पम्-अस्तु ।।6 ।। अथ य एष एतस्मिन् मण्डले पुरुषो-अयम्-एव सो योयं दक्षिणेक्षन्-पुरुषः । उपस्थान करते हुये पढें :– शुक्रियं रुद्रस्य । य उदगात्-पुरस्तात्-महतो-अर्णवात्-विभ्राजमानः सरिस्य मध्ये स-माम्-ऋषभो रोहिताक्षः सूर्यो विपश्चित्-मनसा पुनातु । यत्-ब्रह्मा वादिष्म तन्मा मा हिंसीत् सूर्याय विभ्राजाय वै नमो नमः ।। अब अंगन्यास कीजिये ॐ "अं" नाभौ, "उ"

हृदि "म" शिरसि "ॐ भूः" पादयोः "ॐ भुवः" हृदि "ओस्वः" शिरसि ।। "ॐ भूः", अगुष्ठाभ्यां नमः, "भुवः" तर्जनीभ्यां "स्वः" मध्यमाभ्यां नमः", महः "अनामिकाभ्यां नमः", "जनः", कनिष्ठिकाभ्यां नमः, "तपः सत्य करतल करपृष्ठाभ्यां नमः "भूःपादयोः, भुवः जान्वोः, स्वः गुह्ये महः नाभौ, जनः हृदि, तपः कण्ठे, सत्यं शिरसि ।। ॐ भूः हृदयाय नमः; भुवः शिरसि स्वाहा, स्वः शिखायै वषट् महःकवचाय हुं, जनः नेत्राभ्यां वौषट्, तपःसत्यम्-अस्त्राय फट् ।। तत् सवितुर्-अंगुष्ठाभ्यां नमः, वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः, भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः, धीमहि अनामिकाभ्यां नमः, धियो योनः कनिष्ठिकाभ्यां नमः, प्रचोदयात् करतल कर पृष्ठाभ्यां नमः । तत्-पादयोः, सवितुर्-जान्वोः, वरेण्यं कट्यां, भर्गो नाभौ, देवस्य हृदये, धीमहि कण्ठे, धियो नासिकायां, यः चक्षुषे, नः ललाटे, प्रचोदयात्-शिरसि तत्-सवितुर्हृद याय नमः, वरेण्य- शिरिसे स्वाहा, भर्गोदवस्य शिखायै वषट् धीमहि कवचाय हुँ, धियो योनः नेत्राभ्यां वौषट्, प्रचोदयात् अस्त्राय फट् ।। ॐ आपः स्तनयोः, ज्योतिर्नेत्रयोः, रसोमुखे, अमृतं ललाटे, ब्रह्म-भूर्भुवः स्वरों-शिरसि । तर्पण करते हुये पढें :– ॐ अस्य 'तत्सवितुर्-इति मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः । गायत्रं छन्दः सविता देवता, आत्मनो वाङ्-मनः कायोपार्जित पापनिवारनार्थं नित्यकर्म-निमित्तं चतु र्वर्ग-सिद्धयर्थे जपे विनियोगः । नमस्कार करते हुये पढें :– मुक्ता-विद्रुम हेम-नील-धवल,

छाये-र्मुखैः त्रीक्षणैः, युवक्ताम्-इन्दु-निबद्ध-रत्न-मुकुटां तत्त्वात्म-वर्णात्मिकाम्-गायत्रीं वरदा-भयांकुशकरां शूलं कपालं गुणं, शंखं चक्रम्-अथारबिन्दु-युगलं हस्तै-र्वहन्तीं भजे ।।

अंजलि धारण करते हुये पढ़ें :– आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि, गायत्रि छन्दसां मात-र्ब्रह्म-योने नमोस्तुते ।

अब हाथ पर दशांश के क्रम से – गायत्री मन्त्र का जप कीजिये - ॐ भूर्भुवः स्वः तत्-सवितु-र्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो नमः प्रचोदयात् ॐ ।। प्राणायाम करके तर्पण करते हुये पढ़ें :– देवा गातु श्रोत्रियाः, देवा गातुविदो, गातुं वित्त्वा गातुमित । मनसस्पत इमं देवयज्ञं स्वाहा, वाचेस्वाहा वाते धाः । दिशाओं को क्रम से नमस्कार करते हुये पढ़ें :– पूर्व दिशा को – ॐ नमः प्राच्यै दिशे, याश्च देवता, एतस्यां-प्रतिवसन्ति-एताभ्यश्च वो नमः (पूर्व दक्षिण कोण को) नमो अवन्तरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रति-वसन्ति एताभ्याश्च वोनमः नमो दक्षिण को दक्षिणायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्ति एताभ्यश्च वो नमः । (दक्षिण पश्चिम कोण) ॐ नमो अवन्तरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्ति एताभ्यश्च वो नमः नमः (पश्चिम को) प्रतीच्यै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्ति एताभ्यश्च वो नमः । (पश्चिम-उत्तरकोण) ॐ नमः-अवान्तरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्ति एताभ्यश्च वो नमः । (उत्तर को) ॐ नमः उदीच्यै ..... । (पूर्वोतरकोण) ॐ नमः अवान्तरायै दिशे .... । ऊपर को ॐ नमः ऊर्ध्वायै दिशे, याश्च देवता, एतस्यां

प्रतिवसन्ति-एताभ्यश्च वो नमः । (नीचे को) ॐ नमः-अधरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां-प्रतिवसन्ति एताभ्यश्च वो नमः तर्पण कीजिये – ॐ नमो ब्रह्मणे-नमो-अस्त्वग्नये, नमः पृथिव्यै, नमः ओषधीभ्यः नमो वाचे, वाचस्पतये, नमो विष्णावे बृहते कृणोमि । इति-एतासाम्-एव-देवताना सार्ष्टिं सायुज्यं सलोकतां सामीप्यम्-आप्नोति, य एवं विद्वान् स्वाध्यायम्-अधीते ।।

अब देवताओं पितरों का तर्पण कीजिये –

बायाँ यज्ञोपवीत रखकर सभी पितरों का तर्पण करके फिर से तर्पण करते हुये पढें :– मातृपक्ष्यास्तु ये केचित ये चान्ये पितृपक्षजा:, गुरुश्वशुर-बन्धूनां ये कुलेषु समुद्भवाः, ये प्रेतभावम्-आपन्ना येचान्ये श्राद्ध-वर्जिताः, जलदानेन ते सर्वे लभन्तां तृप्तिम्-उत्तमाम् (सव्येन) दायाँ यज्ञोपवीत रख कर तर्पण कीजिये ॐ नमो देवेभ्यः कण्ठोपवीती (गले में यज्ञोपवीत रख कर) स्वाहा ऋषिभ्यः अपसव्येन (बायाँ यज्ञोपवीत रख कर) स्वधपितृभ्यः, सव्येन (दायाँ यज्ञोपवीत रख कर) आ ब्रह्मस्तम्बपर्यन्त ब्रह्माण्डं सचराचरं जगत तृप्यतु एवम्-अस्तु

सूर्य देवता को प्रणाम करते हुये पढें :– नमो धर्म निधानाय नमः सुकृत-साक्षिणे, नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः शान्तिः पुष्टिः तथा तृष्टिः सन्तु मे त्वत प्रसादतः सर्वपाप-प्रशान्तिश्च तीर्थराज, नमोस्तुते ।

प्राणायाम :– जिस मन्त्र का आपने जप करना हो उसी मन्त्र से आप प्राणायाम कीजिये, यदि आपने गायत्री मन्त्र का जप करना है, तो उसी मन्त्र से प्राणायाम करना आवश्यक है, यदि आप ने "ॐ नमो नारायणाय" इस अष्टाक्षर मन्त्र का जप करना हो तो इसी मन्त्र से प्राणायाम कीजिये ।

प्राणायाम के तीन भाग हैं

पूरक **कुम्भक** **रेचक**

पूरक :– शुद्ध वायु को नासिका छिद्रों से धीरे अन्दर खींचने की क्रिया को "पूरक" कहते हैं कुम्भक :– अन्दर लिये हुये वायु को अन्दर ही रोके रखना कुम्भक कहलाता है रेचक :– अन्दर से श्वास बाहर निकालने की प्रक्रिया को रेचक कहते है । पूरक करते समय अन्दर से मन्त्र एक बार पढें :– कुम्भक के समय उसी मन्त्र को दो बार पढिये, रेचक के समय वही मन्त्र अन्दर से तीन बार पढें । गायत्री मन्त्र से अब प्राणायाम करना हो तो मन्त्र ऐसे पढिये :– ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ स्वः ॐ महः, ॐ जनः, ॐ तपः, ॐ सत्यं, ॐ तत्-सवितुर्वरेण्यं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ आपो ज्योति रसोमृतं ब्रह्म-भूर्भुवः स्वरोम् । इस गायत्री मन्त्र में ॐ 10 बार उच्चारण किया जाता है।

गायत्री प्रार्थना –

ॐ दुर्-निवार-भव-ध्वान्त,ध्वंसनैक-कृते-क्षणाम्-
नौमि मोह-विनाशाय भीतो ब्रह्मादि-देवताम् ।1।

दुर्गतिं हर मे देवि बहुजन्म-शतार्जिताम् ।
प्राप्य कल्प-तरु-छायां कथं सन्तप्यते जनैः ।2।

पश्य माम्-आशु गायत्रि-बिभ्यतं-स्निग्ध-चक्षुषा ।
न बालम्-अबलं पुत्रं मुंच-त्य-प्रगम्-अम्बिका ।3।

एहि मां पाणिपद्मेन देहि तूर्णं वरं शुभम् ।
महामोहाकुलं दीनम्-एहि मां स्पर्श नित्यशः
मातः प्रतीक्षते नार्तो यत्-तत्-आशु-प्रसीद मे ।
हित्वाक्ष-सूत्रं सावित्रि निर्विघ्नं पश्य माम्-इह ।4।

श्रण्वतो नान्यकृत्यं-स्यात् तत्-त्वं, परहितं कुरु ।
ब्रह्म-विष्णु हराद्या-स्त्वाम्-आश्रयन्ति सुरेश्वरि ।5।

आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।
गायत्रि छन्दसां मातर्-ब्रह्म-योने नमोस्तु ते ।।6।।

पुनातु-मां तत्-सवितुर्-वरेण्यम्

यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालं, रत्नप्रभं तीव्रम्-अनादिरूपम्।

दारिद्र्य दुःख-क्षय-कारणं च, पुनातु मां तत् सवितु-वरेण्यम्। यन्मण्डलं देवगणैः सुपूजितं, ब्रह्मर्षि-देवर्षि-नृपर्षि भावितम् ।

तं देव-देवं प्रणमामि सूर्यं, पुनातु मां तत्-सवितुर्-वरेण्यम् ।2।

यन्मण्डलं ज्ञानघनं त्वगम्यं त्रैलोक्य-पूज्यं त्रिगुणात्म-रूपम्, समस्त-तेजो-मय-दिव्य-रूपं, पुनातु मां तत्-सवितुर्-वरेण्यम् ।3।

यन्-मण्डलं गूढम्-अति-प्रबोधं, धर्मस्य वृद्धिं कुरुते , जनानाम् । यत् सर्व-पाप-क्षय-कारणं च, पुनातु-मांस तत्-सवितुर्-वरेण्यम् ।4।

यन्मण्डलं व्याधि-विनाश-दक्षं, यत्-ऋक-यजुः, सामसु-सं प्रगीतम्-प्रकाशितं, येन च भूर्भुवः स्वः, पुनातु मां तत्-सवितुर-वरेण्यम् ।5।

यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति गायन्ति यत्-,

चारण-सिद्धसंघाः । यत्-योगिनो व्योम-रथस्थ-सिद्धाः, पुनातु-मां-तत्-सवतिुर्-वरेण्यम् ।6।

यन्मण्डलं सर्वजनेषु-पूजितं, ज्योतिश्च, कुर्यात-, इह मर्त्यलोके । यत् काल कालाद्यम्-अनादि-रूपं, पुनातु मां तत्-सवितुर्- वरेण्यम् ।7।

यन्मण्डलं विष्णु-चतु-र्मुखारव्यं, यत्-अक्षरं, पापहरं जनानाम् । यत्-काल-कल्पक्षय-कारण च पुनातु मां तत्-सवितुर्-वरेण्यम् ।8।

यन्मण्डलं विश्वसृजां प्रसिद्धम्-उत्पत्ति-रक्षा प्रलय-प्रगल्भम् । यस्मिन्-जगत्-संहरते समग्रं पुनातु मां तत्-सवितुर-रेण्यम् ।9।

यन्मण्डलं सर्वगतस्य विष्णोर्-आत्मा परं धाम विशुद्ध-तत्वम् । सूक्ष्मान्तरैर्-योगपथानु-गम्यं पुनातु-मां तत सवितुर्-वरेण्यम् ।10।

यन्मण्डलं, वेद विदो वदन्ति, गायन्ति यत्-सिद्धगणा गुहासु । सन्ध्या विद्यौ ब्रह्मविदः स्मरन्ति, पुनातु मां तत्-सवितुर्-वरेण्यम् ।11।

यम्न्मडलं वेद विदो पगीतं यत्-योगिभिर्-योग-पथानु-गम्यं । तं सर्व-देवं प्रणमामि सूर्यं, पुनातु-मां तत्सवितुर्-वरेण्यम् ।12।

।। श्री हनुमान चालीसा ।।

श्री गुरु चरन सरोज रज । निज मनु मुकुरु सुधारि ।
वर-नउँ रघुवर विमल जसु, जो दायकु फल चारि ।।

बुद्धि-हीन तनु जानिके, सुमिरौं पवन कुमार ।
बल बुद्धि विद्या देहु मोहिं, हरहु क्लेश विकार ।।

जय हनुमान-ज्ञान गुन सागर । जय-कपीस तिहुं लोक उजागर ।।
राम-दूत अतुलित बलधामा । अंजनि पुत्र पवन सुत-नामा ।।

महावीर विक्रम बजरंगी । कुमति निवार सुमति के संगी ।।
कंचन वरन विराज सुबेसा । कानन कुण्डल कुंचित केसा ।।

हाथ वज्र और ध्वजा विराजै । काँधे मूँज जनेऊ साजै ।।
शंकर सुवन केसरी नन्दन । तेज प्रताप महा जगबन्दन ।।

विद्यावान गुनि अति चातुर । राम काज करिवे को आतुर ।।
प्रभु चरित्र सुनिवे को रसिया । राम लखन सीता मन बसिया ।।

सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा । विकट रूपधरि लंकजरावा ।।
भीम रूपधरि असुर संहारे । राम चन्द्र के काज सँवारे ।।

लाय संजीवन लखन जियाये । श्री रघुवीर हरिष उर लाये ।।
रघुपति कीन्ही बहुत बडाई । तुम मम प्रिय भरत समभाई ।।

सहसवदन तुम्हरो जसगावैं । असकहि श्रीपति कंठ लगावैं ।।
सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा, नारद सारद सहित अहीसा ।।

यमकुवेर दिगपाल जहाँ ते । कवि कोविद कहि सके कहाँ ते।।
तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा । राम मिलाय राजपद दीन्हा।।

तुम्हरो मंत्र बिभीषन माना । लंकेश्वर भए सब जग जाना ।।
युग सहस्र जोजनपर भानू । लील्यो ताहि मधुरफल जानू ।।
प्रभु-मुद्रिकामेलि मुखमाहीं । जलधि-लाँधि गए अचरज नाहिं।।

दुर्गम काज जगत के जेते । सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते ।।
राम दुआरे तुम रखवारे । होत न आज्ञा विनु पैसारे ।।

सब सुख लहै तुम्हारी सरना । तुम रक्षक काहू को डरना ।।
आपन तेज सम्हारो आपै । तीनों लोक हाँकते काँपै ।।

भूत पिशाच निकट नहिं आवै । महावीर जब नाम सुनावै ।।
नासै रोग हरै सब पीरा । जपत निरन्तर हनुमत वीरा ।।

संकट ते हनुमान छुडावै । मन क्रम वचन ध्यान जो लावै ।।
सब पर राम तपस्वी राजा । तिनके काज सकल तुम साजा।।

और मनोरथ जो कोई लावै । सोई अमित जीवन फल पावै।।
चारों जुग परताप तुम्हारा । है परसिद्ध जगत उजियारा ।।

साधु संत के तुम रखवारे । असुर निकन्दन राम दुलारे ।।
अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता । अस-वरदीन जानकी माता।।

राम रसायन तुम्हारे पासा ।सदा रहो रघुपति के दासा ।
तुम्हरे भजन राम को पावैं । जनम जनम के दुःख बिसरावै।।

अन्तकाल रघुवर पुर जाई । जहां जन्म हरि भक्त कहाई ।
और देवता चित्त न धरई । हनुमत सेई सर्व सुख करई ।।

संकट कटै मिटै सब पीरा । जो सुमरे हनुमत बलवीरा ।।
जै जै जै हनुमान गोसाँई । कृपा करो गुरु देव की नाँई ।।

जो शत बार पाठ कर कोई । छूटहिं बंदि महा सुख होई ।।
जो यह पढे हनुमान चालीसा । होय सिद्धि साखी गौरीसा ।।

तुलसीदास सदा हरि चेरा। कीजे नाथ हृदय महँ डेरा।।

दोहा

पवन तनय संकट हरन, मंगल मूरति रूप ।
राम लषन सीता सहित हृदय बसहु सुरभूप ।।

इति श्री हनुमान चालीसा सम्पूर्ण

संकटमोचन – हनुमानाष्टक

बाल समय रवि भक्षिलियो, तबतीन हुँ लोकभयो अँधियारो ।
ताहि सों त्रासभयो जगको, यह संकट काहु सों जात न टारो।
देवन आनि करी विन्ती, तब छौंटि दियो रवि कष्ट निवारो।
को नहिं जान्त है जग में, कपि संकट मोचन नाम तिहारो।।

बालि की त्रास कपीस बसै, गिरिजात महाप्रभु-पंथ-निहारो ।
चौंकि महामुनि साप-दियो, तब चाहिए कौन उपाय बिचारो।
कै द्विज रूपलै आय महा प्रभु, सो तुम दास के सोक निवारो।
को नहि जान्त है जग में, कपि संकट मोचन नाम तिहारो।।

अंगद के संग कीस गए सिय खोज कपीस यह बैन उचारो ।
जीवत ना बचिहों हमसो जु । बिना सुधि लाये इहों पगु धारो।।
हारि थके तटसिंधु सबै तब लाय सिया सुधि प्राण उबारो ।
को नहि जान्त है जग में । कपिसंकट मोचन नाम तिहारो।।

रावण त्रास दई सिय को । तब रक्षक होकर सोक निवारो।
ताहि समय हनुमान महाप्रभु, जाय महा रजनीचर मारो ।
चाहत सीय अशोक सों आगि सु । दे प्रभु मुद्रिका सोकनिवारो।
को नहि जानत है जग में । कपिसंकट मोचन नामतिहारो ।।

बान लग्यो उर लछिमन के । तब प्राण तजे सुत रावण मारो।
लै गृह वैद्य सुषेन समेत तबै । गिरि द्रोण सुवीर उपारो ।
लाय सजीवन हाथ दई । तब लछिमन के तुम प्राण उबारो।
को नहि जानत है जगत में । कपि संकट मोचन नाम तिहारो।।

रावण युद्ध अजान कियो । तब नाग की फांस सबै सिर डारो।
श्री रघुनाथ समेत सबै दल । मोह-भयो यह संकट भारो ।।
आनि खगेस तबै हनुमान जु । बंधन काटि सुत्रास निवारो।
को नहि जानत है जग में । कपि संकट मोचननाम तिहारो।।

बन्धु-समेत जबै अहिरावण लै रघुनाथ पाताल सिधारो ।
देवहि पूजि भलि विधि सों । बलि देए सबै मिलि मंत्राविचारो।
जाय सहाय भयो तब ही । अहिरावण सैन्य समेत संहारो ।
को नहि जानत है जग में । कपि संकट मोचन नाम तिहारो।।

काज किये बड देवन के तुम । वीर महाप्रभु देखि विचारो।
कौनसो संकट मोर गरीब को । जो तुम सों नहि जात है टारो।
वेगि हरो हनुमान महाप्रभु । जो कुछ संकट होय हमारो ।
को नहि जानत है जग में । कपि संकट मोचन नाम तिहारो।।

दोहा -

लाल देह लाली लसे - अरु धरि लाल लंगूर
वज्र देह दानव दलन । जय जय जय कपिसूर

॥ इति संकट मोचन हनुमाष्टक सम्पूर्ण ॥

ब्राह्मी - विद्या

ॐ ॐ ॐ त्रिगुणपुरुष क्षेत्रचर, मोहं भिन्धि, रजस्तमसी भिन्धि, प्राकृतं-पाशजालं-सावरणं पहिर, सत्वं प्रहाण-पुरुषोत्तमोसि, सोम-सूर्यानल, प्रवर, परमधामन् ब्रह्म विष्णुमहेश्वरस्वरूप, सृष्टिस्थिति-संहारकारक, भ्रू-मध्य-निलय, तेजोसि-धामासि-अमृतात्मन् ॐ तत्सत् हँसः, शुचिषत वसुरन्त-रिक्षसत होता वेदिषद्, अतिथि-दुरोणसत नृषत-वरसत-ऋतसत-व्योमसत, अब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा, ऋतं परंब्रह्म-स्वरूप, सर्वगत सर्वशक्ते, सर्वेश्वर, सर्वेन्द्रिय-ग्रन्थि भेदं कुरु, कुरु, परमं-पदं परामर्शय परमार्गं ब्रह्म-द्वारं सर, कुमार्गं-जहि-षट्-कोशिकं शरीरं-त्यज, शुद्धोसि बुद्धोसि विमलोसि क्षमस्व स्व-पदम्-आस्वादय स्वाहा ।

लेज़र टाइपसैटिंग : **स्पैक्ट्रम मीडिया,** 607/14, स्ट्रीट नं. 13, आदर्श मौहल्ला, मौजपुर, शाहदरा, दिल्ली - 110053 फोन : 3263298 pp

سندھیا

پرکاشک :-
پریم ناتھ شاستری

سنان وِدھی

بایاں پاؤں دھوتے ہوئے پڑھیں :- نموستو، نن تائے، سہسر مُورتہ ئے سہسر پاداکھیہ، شِرورُو باہہ وے، سہسر نامنے، پُورشائے، شاشوتے، سہسر کوٹیِ، یُگہ دھارِنے نماہ۔ دایاں پاؤں دھوتے ہوئے پڑھیں:- اوم نماہ، کملہ نابھائے نمستے جلہ شاینے، نمستے کیشوا، نن نہ، واسُودیو، نموستُوتے۔ انجلی میں جل اٹھا کر پڑھیں :- گنگا پریاگہ، گییتے نیئے ہمیشہ، پُشکر ادِ، ترتھانی، یانی بھُوی سنتی، ہری پرسادات، آیا نتُو تانی کر پدمہ، پُوٹے، مہ دی یے پرکھیالہ ین تُو، ودنسی نِشا کلنکم۔ اسی جل سے منہ دھوتے ہوئے پڑھیں :- ترکھے، سنے یم، تزتھم یے و، سمانانام، بھَوتی ماناہ، شم سو، اُررُوشو، دھُرتی، پرنگ، مرتبہ سے، رکھیانو۔ برھمہ نس، پتے۔ یگنیوپویت دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں میں رکھ کر تین بار گایتری منتر پڑھتے ہوئے دھوئیں :- "اوم بھُور۔ بھواہ۔ سواہ۔ تت سوِتور، ورنیم، بھرگو دیوسے دھی مہی، دِھیو، یوناہ۔ پرچودیات اوم"۔ یگنو پویت کو پہلے دائیں بھُوجا میں پھر گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں :- یگنیو پوی تم، پرمم، پہ وِترم، پرجا پہ ترِیت سہہ جم، پُورستات، آیوُشم، اگریم، پرتیہ مُونچہ، شُوبھرم، یگنیو پوی تم، بلم استُوتے جادو۔

پرانایام کیجئے۔ (پرانایام ودھی اسی پُستک کے انت میں درج ہے۔) پرانایام کر کے نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:

نموا گنئیے، آپ سُو شُدے، نمہ ایندرائے، نمو ورُونائے، نموو ا، رونیئے، نموا پام پتیئے نموادبھیاہ۔ اوم۔ شبدھ کا اُچارن کرتے ہوئے جل اَنجلی اٹھا کر بائیں طرف پرتھوی پر پھینکئے۔

اب تھوڑی سی پیلی شُدھ مٹی کو پہلے جل سے چھڑک کر شُدھ کریں۔ پھر مٹی کے تین حصے کیجئے، اُن تینوں حصوں کو چھڑکتے ہوئے گایتری منتر پڑھیئے۔ اب انتم تیسرے حصّہ کو پھر سے چار حصے کیجئے پہلے ایک بھاگ کو پورب کی طرف جل میں پھینکئے۔ دوسرا حصہ دکھن کی طرف جل میں ڈالیئے۔ تیسرا پچھم کی طرف، چوتھا حصہ اُتر کی طرف جل میں پھینکئے ان چاروں بھاگوں کو پانی میں ڈالتے ہوئے "اوم" شبدھ کا اُچارن کریں۔ اب مٹی کے دوسرے حصہ کو جل کے ساتھ ملا کر نابھی کے اُوپر کے سبھی انگوں میں ملتے ہوئے پڑھیں:۔ اشو کرانتے رتھ کرانتے، وشنو کرانتے، وسُوندھرے، اُودھرتاسی، وراہی نہ، کرشنیینہ، شہ تہ باہُونا۔ مرتہ کے توام چہ، گرہنامی، پرجہ یاچہ: دھنیے نہ چہ۔ مرتے کے برھمہ دتاسی کنۃ پی، نابھی منتر تا۔ مرتہ کے، ہرنیے پاپم۔ ین میا، دُوشکرتم، کرتم۔ واچا کرتم، منسا، یت تُوچن تہ تم۔ مرتہ کے، دیہی مے پُوشٹم، تویی سروم، پرتشٹھتم۔ تویا ہرتے نہ، پاپے نہ، برھمہ لوکم، ورجامہ ہم۔ اب پہلی والی مٹی میں سے تھوڑی سی مٹی سے تلک کریں، اُسی مٹی میں سے تھوڑی سی مٹی مسلسل لگاتے جائیں۔ بائیں کندھے کو، دائیں کندھے کو، ہردیے کو، ہر انگ کو مٹی لگاتے ہوئے اوم شبدھ کا اچارن کریں۔ پرانایام کر کے انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں۔

کُورُوکھیترم: گیا گنگا، پربھاسم، پُشکرانی چہ، ترتھانی، تانی، سروانی سنان کالے بھہ ونتو مے۔ تھوڑی سی مٹی اور جل بھر ہاتھ اٹھا کر تین بار پڑھیں:۔ اوم اپام پتیئے ودھیئے پاشہ پانہ تیئے، دھی مہیئے۔ تن نو ورونہ پرچودیات۔ ندی میں اترتے ہوئے

پڑھیں :- اوم تت ست برھمہ، ادیہ تاوت، تیتھوادے، ماسہ مسے، پکھسے، تیتھنو وارانو تا یام، ندی میں اترتے ہوئے پڑھیں :- آتمنو وانگ مناہ، کایو پارجنہ، پاپ نہ وارنا یکھم شری نارا ینہ، پری تیرتھم، وتستا پرواہیے، سناتم اہم کرشے، اوم کور وشو۔ ہاتھ میں پکڑا ہوا جل ندی میں پھینک کر وشنو بھگوان کا دھیان کرتے ہوئے گوتہ مارتے ہوئے پڑھیں :- اوم تت، وشنوہ، پرمم پدم، سدا پہ شن تی، سور یاہ، دوی وہ چکھشور، آتتم تت وپراسو، وپہ نیہ وو، جاگرام ساہ، سہ مند ھنے، وشنور، یت پرمم، پدم۔ ماتھے پر سات بار چھڑکتے ہوئے پڑھیں :- اوم بھوہ، اوم بھوواہ، اوم سوہ، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپاہ، اوم ستیم جل میں ہی پرانایام کر کے اپستھان کرتے ہوئے پڑھیں۔ اوم ہم ساہ، شوچی شت، وسور نتہ رکھیہ ست ہوتا وید دشت، اتہ تھر، دور و نہ ست، نرشت، ورست، رتہ ست، ویوم ست اب جا، گوجا، رتہ جا، ادر جا رتم۔ سوریہ دیوتا کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں :- نمو دھرمہ ندھانائے، نماہ سوکرتہ، ساکھ نے، نماہ پرتیکھشیہ، دیوائے، باسکرائے، نمو نماہ۔ ترپن کرتے ہوئے پڑھیں :- اوم نمو دیوبے بھیاہ۔ کنٹھو پہ وی تی یگنو پویت گلے میں رکھتے ہوئے پڑھیں :- سوا ہا رشیہ بھیاہ۔ اپہ سہ ویے نہ بایاں یگنو پویت رکھ کر ترپن کرتے ہوئے پڑھیں :- سو دھا، پیتر بھیاہ۔ سہ ویے نہ۔ دائیاں یگنو پویت رکھ کر پڑھیں :- آبرھمس تمبہ، پرین تم، برھمانڈم، یہ چراچرم، جگت، ترپیہ تو، ترپیہ تو، ترپیہ تو۔ اب کنارے پر چڑھ کر پہلی مٹی کا باقی بچا بھاگ تلک کے روپ میں لگاتے ہوئے پڑھیں۔ وہ تلک اسی سمے دھو بھی ڈالئے۔ یت، توک، اسھتی گنتم، پاپم جنمانتر کرتم چہ یت۔ تن مے ہر سو کلیانی، مورد ھنی، سپرشے نہ، وشنوئے۔ وستروں کو چھڑکتے ہوئے اور پہنتے ہوئے

پڑھیں :- یوُدا، سُوُاساہ، پیردی تہ، آگات، ساوُ، شرے یان، بھوَتی، جایہ مانا‌ہ- تندی راساہ کہ دیاہ، اونہ ین تی، سوادھیو، منسا، دیوین تاہ- انت میں بار بار اُچّارن کرتے رہیں :-

گوبند، گوبند، ہرے موُرارے- گوبند گوبند، رتھانگہ پانے- گوبند گوبند، مُوکھند، کرشنہ- گوبند گوبند نمو نمو ستُو-

سندھیا۔اُپاسنا وِدھی

اُوپر لکھی سنان وِدھی سے سنان کر کے سُریہ بھگوان کی طرف نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔

وم گایتر یئیے نماہ ، ساوِتر یئیے نماہ۔سرسوتیئیے نماہ۔اوم ، پرنہ وسے ، رِیشر ، برھما ،
ا یترم ، چھندیے وچہ۔دیوورِگنی و یاہرتی سُتوچہ ، وِنہ یوگاہ ، پرکرِنہ تاہ۔پرجاپتے
یا برتہ یاہ ، پوُروسے ، پرمشٹھنہاہ۔وِیہ ستاشچیو سمتا شچہ ، براھمہ مم ، اکھرم ، اوم یہ تی
یا ہرِتی نام ، سمستانام ، دیوتم تو ، پرجاپتیِ ولیتانام ، ایم اگنِشچہ ، وایُو ، سُریشچہ ، دیوتا
چھند شچہ ، ویاہرتی نام ، ایے کاکھرانام ، اُوکتاکھیم۔دی کھبرانام ، اتیوک تاکھیم
شوامتر رِشیِ ہ ، چھندو ، گایترم ، سہ وِتا ، تتھا ، دیو توپہ نہ یئیے ، جپے ، گایتریا ،
وگہ اُوچپہ تے۔آواہہ یامی ، گایترم سرو پاپہ ، پرناشنِم ، نہ گایتریا ، پرم جپیمیم ، نہ
یاہرتی ، سہ مم ، ہُوتم۔آگہ چھہ ، وردے ، دیوی ، جہ پے مے ، سہ نہ دھو ، بھو۔
بنتم ، ترا یہ سے ، یسمات ، گایتری توم ، تتا سُمرتا۔اگنِر وایُو شچہ ، سُریشچہ ، برہ
نا یہ ، یے وچہ ، اِیندر شچہ ، وِشو یے ، دیوا شچہ ، دیوتا ، سم اُودا ہر تاہ۔یے وم
رشم ، چھندو ، دیوتم ، وِنہ یوگم چا نُو سُمرتیہ۔اپنے آپ کو چھڑک کر اُنگلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں

وم ، اوجوسی ، سہوسی ، بلم اسی بھراجوسی ، دیوانام دھامہ ، اماسی ، وِشوم اسی وِشوایُو
رم اسی سروایُور۔ابھہ بھوہ پرانایام کیجیے۔دیکھیے پرانایام ودھی اس پستک کے انت میں۔تین آچمن ایک ساتھ
تے ہوئے پڑھیں اوم سُریشچہ ، مامیو شچہ ، مہ نیوہ ، پتہ یشچہ ، مہ نیوہ ، کرتہ بھیاہ ، پاپے

بھبو، رکھینتام۔ یت راترِیا، پاپم، اکارشم منساواچا، ہستابھیام، پدبھیام، اود
رِشنا، راترس نت، اوئوم یہ تو۔ یت کِم چت۔ دُورِتم مہ رِبی دم، اہم آپو،
یونو، سُوریے، جیوتہ شی، چُ ہومی سواہا، اوم، ادم، اوم، اوم، شدھ کا اچیار کرتے
تینوں آچمن پی لیجئے۔ سارے شریر کو چھڑکتے ہوئے پڑھیں :۔ اوم، آپو ہِشٹھامیو بھُوواہ، تا
اُورجے، ددھاتہ نہ مہیے، رنائے، چہ کھ سے، پوواہ، شوتمو رساہ، تسیے، بھاجہ
یہ ناہ، اُوشہ تیر، یہ و، ماتراہ۔ تسماہ، ارنگہ، مامہ واہ، یسیے کھیہ یائے، جہ نو،
آپو جنہ ستھیا، چہ ناہ، اوم، شن نو، دیو برا بھشٹیٗ، آپو بھہ ونتو، پی تہ یئے، شم
ابھی سرونتُو ناہ۔ پانی میں دونوں ہاتھ رکھ کر آورتن کرتے ہوئے پڑھیں :۔ اوم، رِتم چہ، ستیم چا
دھات، تہ پہ سو، ادھیہ جا ینہ، نہ تو، راتر، اجایہ تہ، تہ تاہ، سمُودرو، ارنہ وا
سمُودرات، ارنہ وات، ادھی، سم وتسرو اجایہ تہ۔ اہو را تزانی، ودِدھت
وشو سے، مِش تو وشی۔ سُوریا، چندرمہ سو، دھاتا، ینتھا پوُروم، اکلپہ ییت، دِ
چہ، پرتھوِم، چا نتہ رکھیم، اتھو سواہ۔ تین بار آچمن کرتے ہوئے پڑھیں :۔ اوم، ان
چرسی، بھُوتے شُو، گُوہا یام، وشو تو، مُوکھاہ توم یگیس، تو وو شٹھ کار، آپو ج
رسو مرتم، برھمہ بھُور، بھوواہ، سوروم۔ پرانایام کر کے سُریہ بھگوان کی طرف تین جل
ڈالتے ہوئے ایک بار گایتری منتر پڑھیں، پھر اپستھان کرتے ہوئے پڑھیں :۔ اوم اود، وینیم
پری، جیوتش پہ شن تہ، اُترم۔ دیوم، دیوترا، سُریم، اگنمہ، جیوتر، اُدتمم۔ ا
اودنیم، جاتہ ویدسم، دیوم، وہن تی کیتواہ، در شیے، وشوائے، سُوریم۔
چترم، دیوانام، اود گادنی کم، چکھشور متر سے، ورُونہ سے، اگنے ہ۔ آپرا،

پرتھوی ۔ اننہ رکھیم ، سُر یہ آتما ، جگتس ، تس بھوشچہ ۔ ادم ننت چکھشور ، دیو ہِت تم ، پورستات شُوکرم ، اُچرت ۔ پہ شییے مہ ، شرداہ ، شہ تم ، جیوے مہ ، شردھاہ شہ تم ۔ اوم ، ہم ساہ شُوچی شت ، دسُورننہ ، رکھیہ ست ، ہوتا ، ویدی شت ، اتہ تھر ، دورونہ ست زشت ، ورست ، رِتہ ست ، ویومہ ست ، اب جا ، گوجا ، رِتہ جا ، ادرجا ، رِتم ،

ادم پہ براٹ ، بر ہت ، پہ وتُو ، سومیم ، مدوایُوہ ، ددھت ، یگیہ پہ تو ، اوِہرو تُم ۔ وانہ ، جُوتو ، ابھِ رکھیہ تی ، آتمناہ ، پرجاہ ، پہ پرتی ، بھُودھا ، وِراجہ تی

دونوں ہاتھ داہیں بائیں بگل میں دبا کر وشنو بھگوان کا دھیان کرتے ہوئے پڑھیں :- اوم آنو آشٹو بہ سے ، سُوک تسے ، ترش ٹوپن تسے ، دیوتا ۔ وِشوا تما ، پُرشاہ ، ساکھیات رِشی ، نارا یناہ ، سمُرتاہ ۔

اوم (۱) پُورشہ ، میے داہ ، پُروشہ سے ، نارا ینہ سیارشم ۔ اوم ، سہسر ، شرشاہ ، پُرشاہ ، سہسرا کھیاہ ، سہسر پات ۔ سہ بھُومِم ، وِشوتو ، ورتوا ، اتیہ تشٹھت ، دشانگُلم (۲) پورشہ ، یے ویدم ، سروم یت بھُوتم یت چہ بھویم ۔ اُوتا ، مرتہ ، تو سیے نشانو ، یت انی ناتی روہہ تی ۔ (۳) یے تاوانسے ، مہما تو جیا یان ، چہ پُورشاہ ۔ پادو سے ، وِشوا بھُوتانی ، ترپاد سیا مرتم دِوی (۴) ترِپات ، اُور دوم ، اودیت پُورشاہ ، پادو سیے ہا ، بھوت ، پُوناہ ۔ تتو ، وِشوم ، ویاکرمات ، ساشنا ، نشنہ نے ، ابھی ۔ (۵) تسمات وِراٹھ ، اجایتہ ، وِراجو ، ادھ پُوروشا ، سہ جاتو ، اتیہ رِچیہ تہ ، پشچات بھُومِم ، اتھو ، پُوراہ ۔ (۶) یت پُوروشیہ نہ ، ہہ وِشا دیوا ، یگیم ، اتہ نوتہ ، وسنتو ، اسیا سیت ، آجیم ، گرِشمہ ، یدماہ ، شرت ، ہہ وِہ ۔ (۷) تم یگیم

برِیی شی، پروکھین، پُورشم، جاتم، اگرتاہ۔ تینے نہ، دیوا، ایہ جن تہ، سادھیا، رشہ یشچہ یے۔ (۸) تسمات یگیات، سروہُوتاہ، سمبھرتم، پرشت، آجیم۔ پُشون، تان، چکرے، وایہ، ویان آرنیان، گرامیان چہ یے۔ (۹) تسمات، یگیات، سروہُوتاہ رِچاہ، سامانی، جگہ رے، چھندام سِی، جہ گیِ رے تسمات، یجُوہ، تسمات اجایہ تہ۔

(۱۰) تسمات اشوا، اجاین تہ، یے کے چوبھہ یادتاہ، گاوُیہ جگہِ رے، تسمات، تسمات جاتا، اوجاویاہ۔ (۱۱) یت پُورشم، ویدھُود، کِتہ دھا، وِیہ کلپہ ین۔ مُوکھم، کِم اسے کُوباہُو، کااُورُو پادا، پاوُچیہ تے۔ (۱۲) براھمنوسے مُوکھم آسی ت، باہُوراجہ نیاہ، کرتاہ، اورُو نت اسے، یت وُیشاہ، پدبھیام شُودرو، اجایہ تہ (۱۳) چندرما منسو جاتاہ، چکھشوہ، سُریو، اجایہ تہ۔ مُوکھات، ایندر شچا گنہ شچہ پرانات وایُور اجایہ تہ، (۱۴) نابھیا آسی ت، انتہ رکھیم، شِہ رشنو، دَیو، سمہ ورتہ تہ، پدبھیام بھوُمرِ دشاہ شروترات، تتھالوکان، اکلپہ ین۔ (۱۵) سپتا سیاسن، پردھیاہ، تری سپتہ، سمہ داہ کرتاہ۔ دیواہ، یت یگیم، تنوانا، آبدھنن، پورشم، پہ شوُم۔ (۱۶) یگیے نہ یگیم ایہ جنتہ دیوا، تانی دھرمانی، پرتھہ ما نیاسن۔ تے ہہ ناکم، مہیہ ماناہ، سچنتہ، ینر پوروے سادھیاہ سنتی دیواہ۔ <u>انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں</u>:- (۱) اوم یت جاگرتو، دُورم، اُودیتیِ، دَیوم، تدوسُوپتسے، تھینئے ویتی۔ دُورم، گہم جیوتہ شام، جیوتر، ایکم، تن مے، مناہ، شِو سنکلپم استُو۔ (۲) ایے نہ، کرما، نیہ پہ سو، منی شی نو، یگیے کرنو نتی، وِدتھیے شُو، دِھیرا۔ یت اپُوروم، یکھیم، انتاہ، پرجانام، تن مے مناہ، شو سنکلپم استُو۔ (۳) یت پرگیانم، اُدتہ، چیتو، دھرتی شچہ یت جیوتر، انتر، امرتم، پرجاسو

بسمات نہ رِتے، اکِم چہ نہ کرمہ، اکِربنتے، تن مے مناہ، شِوسنکلپم استُو۔ (۴) یے نے دم بھُوتم، بھُوونم، بھِہ وِشت، پرگرہی تم، امرتے نہ، سروم، یے نہ یگیس تایتے، سپتہ ہوتا تن مے مناہ، شِوسنکلپم استُو۔ (۵) یسمن، رِچاہ، سامہ یہ جو مشی، یسمِن پرتشٹھتا، رتھہ نا بھو، یہ واراہ یسمن چہ تم، سروم اوتم، پرجانام، تن مے مناہ، شِوسنکلپم استُو، (۶) سُوشار تھِر اشوان، یہ دیت منُوشان، نے نی یتے، ابھی شو بھِر، واجہ نا، یہ و۔ ہرت پرتہ شٹھم، یت اجہ رم، جہ وِشٹھم تن مے مناہ، شِوسنکلپم استُو۔ (۷) الفہ یہ یے شہ، یے تسمِن، منڈلے، پُرو شو، ایم یے و، سویم، دکھینے کین پُورشاہ۔ اُپستھان کرتے ہوئے پڑھیں :- شوکریم، رودرسے۔ یہ اوُدگات، پُورسنات، مہتو ارنہ وات، یہ بھراج ماناہ، سہ رِرسے، مدھیئے، سہ ہام، رِشہ بھو، روپہ تاکھیاہ سُریو، وِپشچِت منسا، پُوناتو۔ بیت برھما وادِشمہ، تن ماما، ہم سِی ت، سُریائے یہ براجاتے، وَیئیے، نمو نماہ۔ اب انگ نیاس کیجیے :- اوم" اوں " نابھو " اوُ " ہردی " مہ " شِرسی " اوُم بھُوہ " پادیو " اوُم بھُواہ " ہردی " اوم سواہ " شِرسی " اوُم بھُوہ " انگوشٹھا بھیام نماہ " بھُواہ " " ترجنی بھیام نماہ " سواہ " مدھیہ ما بھیام نماہ " مہا " انا مِکا بھیام نماہ " جناہ " کنشٹھکا بھیام نماہ " تپاہ ستیم " کرتلہ کر پرشٹھیا بھیام نماہ۔ " بھُوہ " پادیو " بھواہ " جانوہ " سواہ "، گوہیئے " مہا " نابھو " جناہ " ہردی " تپاہ " کنٹھے " ستیم " شِرسی۔ " اوم بھُوہ " ہردیائے نماہ۔ " بھواہ " شِرسی سواہا، " سواہ " شِکھا یئے وشٹ۔ " مہا " کوچائے ہوُم۔ " جناہ " نیترا بھیام وَوشٹھ، " تپاہ ستیم " استرائے پھٹ۔ نت سوتور " انگوشٹھا بھیام نماہ " ورییے نیم "

ترجنی بھیام نماہ "بھرگو دیو سے،، مدھیہ ما بھیام نماہ "دِھی مہی" انامِہ کا بھیام نماہ۔
"دِھیو یو ناہ"، کنہ شٹھ کا بھیام نماہ "پرچودیات" کرتلہ کر پرشٹھا بھیام نماہ "تت
پادیو،" "سوِتُور" جانوہ "وریے نیم"، کٹیام "بھرگو" نابھو "دیوسے" ہردییے۔
"دھی مہی" کنٹھے "دِھیو" ناسہ کا یام "یاہ" چکھوشے "ناہ" للاٹے "پرچودیات"
شِرسی۔ تت سوِتُور ہردیائے نماہ۔ "وریئیے نیم" شِرسے سواہا "بھرگو دیوسے"۔
شِکھائیے وشٹھ۔ دِھی مہیے کوچائے ہوم۔ "دِھیو یو ناہ" نیترا بھیام وَوشٹھ
پرچودیات استرائے پھٹ۔ "اوم آپاہ" سنہ نہ یوہ "جیوترِ" نیتر یور سو موکھے
امرتم للاٹے۔ برہمہ، بھُور بھُواہ، سورُوم شِر سے۔ ترپن کرتے ہوئے پڑھیں۔ اوم اسے
تت سہ وِتور، یہ تی منتر سے، وشوامتر، رِشی ہ، گایترم چھنداہ، سہ وِتا، دیوتا۔ آنمو
وانگمناہ، کایو پارچہ نہ، پاپ نوارنارتھم، نتیہ کرمہ، انہ مِہ تم، چترُ ورگہ، سدھیر تھے جپے
وِنہ یوگاہ۔ نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں۔ مُوکتا، وِدرُومہ، ہیمہ، نیلہ، دَھولہ۔ چھایئے
مُوکھیئے ترِی کھیہ نیئیے۔ یُوکتام، اِیندُو، ربندھ، رتنہ مُوکٹام نہ تواتمہ، ورنا تمکا
گایترم، وردا، بھیانکو شہ کرام، شوُلم، کپالم، گوُنم شنکھم، چکرم، اتھار بندیگم،
ہستے رَہ، وہہ نتم، بھہ جے۔ انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں۔ آگہ چھہ، وردے دیوی
تر یکھیرے، برہمہ وِادِنی۔ گایتری، چھند سام، ماتر برہمہ یونے نمو ستُو تے

اب ہاتھ پر دشانش کے ڈھنگ سے گایتری منتر کا جپ کیجیے

گایتری منتر:۔ اوم بھُور بھُواہ سواہ، تت سو تور، وربنیم، بھرگو دیو سے، دھی مہیئے
دِھیو یو ناہ، پرچودیات "اوُم" پرانایام کرکے ترپن کرتے ہوئے پڑھیں دیوا گاتو، شرو ترپا

یوا گاتُو وِدو، گاتوم، دِتوا، گاتُومِہ نہ۔ منہ سس پنہ، یہ مم، دیوِ یگیم سواہا۔ واچے
سواہا، واتے واہ۔ دِشاؤں کو مسلسل نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔ (پُوربَ دِشاکو) اوم نماہ، پراچیئے دِشے
شچہ دیوتا، یے تسیام، پرتِی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ۔ پُورب دکھن کون کو۔ نمواو
نترائے، دِشے، یاشچہ دیوتا، یے تسیام، پرتِی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ۔ (دکھن دشاکو) اوم نما
دنائیے، یاشچہ دیوتا، یے تہ سیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ (دکھن پچھم کون کو) اوم نمواوانترائے
دشے، یاشچہ، دیوتا، یے تہ سیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ، وونماہ (پچھم کو) اوم نماہ پرتی چیئے، دِشے
شچہ، دیوتا، یے تہ تہ سیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ (پچھم اترکون کو) اوم نماہ اونترائے دِشے
شچہ دیوتا، یے تہ سیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ، وونماہ۔ (اُتر کو) اوم نماہ اودی چیئے دِشے یاشچہ
تا، یے تہ سیام، پرتِی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ۔ (پُورب اُتر کو) اوم نماہ اوانترائے، دِشے یاشچہ دیوتا
تہ سیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ (اوپر کیطرف نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں) اوم نماہ اُوردھائے، دِشے یاشچہ
تا، یے تہ سیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ۔ (نیچے کی طرف) اوم نماہ
ھرائے، دِشے یاشچہ، دیوتا، یے تہ سیام، پرتی وسن تی، یے تابھیشچہ وو
ہ۔ ترپن کرتے ہوئے پڑھیں۔ اوم، نمو برھمنے، نمواستوا گنیئے، نماہ پرتھِ دیئے،
ہ اوشدھی بھیاہ، نمو واچے، نمواچس پتیئے۔ نمو وِشنویئے، برہتے کرنومی
ا، یے تا سام، یے و، دیوتا نام، سارِ شٹم، سایُوجیم، سہ لوکہ تام، سامی
آپنُوتی، یہ یے وم، وِدوان، سوادھیا یم، ادھی تے۔ بایاں یگنو پویت
ر سبھی پِتروں کا ترپن کرکے پھر سے ترپن کرتے ہوئے پڑھیں:۔ ماترِ پکھیا ستُو،
کے چِت، یے چانیے پِتر پکھجاہ، گورُو، شوشُر، بندھُو نام، یے کو یے

شُو، سمُوت بھواہ ۔ یے پریتہ، بھاوم، آپہ ناہ، یے چانیے، شرادھ و
ناہ، جل دا نیے نہ، تے سروے، لبھنتام، ترِپتم، اُوتہ مام ۔ سو نیہ دایاں گ
پویت رکھ کر۔ ترپن کرتے ہوئے پڑھیں۔ اوم نمو دیوئے بھیاہ کنٹھو پویی تی ۔ گلے میں یگنو پویت
رکھ کر:۔ سوا ہارِ شرِ بھیاں ۔ اپہ سو ینہ ۔ بایاں یگنو پویت رکھ کر:۔ سو دھا پتر بھ
سہ وِیے نہ ۔ دایاں یگنو پویت رکھ کر:۔ آبر ھمس تمبھ پر ینتم، برھمانڈم سہ چراچر
جگت، ترِپیتُو، تر پینتُو، یے وم استُو۔ سُریہ دیوتا کو پرنام کرتے ہوئے پڑھیں: نمو دھ
ندِھا نائے، نماہ سُو کرتہ ساکھِینے، نماہ پرتکھشیہ دیوائے، باسکرائے نم
نماہ ۔ شانتی ہ، پُوشٹی ہ تھتا توشٹی ہ، سنتوُمے توت پرساد تاہ ۔ سر
پرشا نتِنتچہ، ترِتھ راجہ، نمو ستوُتے ۔

پرانایام وِدھی

جِس منتر کا آپ نے جپ کرنا ہو اُسی منتر سے آپ پرانایام کیجئے۔ اگر آپ نے گایتری منتر کا جپ کرنا ہو تو اسی منتر سے پرانایام کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ نے فرض کریں "اوم نمو نارایناۓ" اس اشٹاکھر منتر کا جپ کرنا ہو تو اسی منتر سے پرانایام کیجئے۔

پرانایام کے تین بھاگ ہیں۔ (۱) پُورک (۲) کمبھک (۳) ریچک۔

پُورک۔ شُدھ وایو کو ناک کے چِھدروں سے دِھیرے دِھیرے اندر کھینچنے کی کِریا کو "پُورک" کہتے ہیں۔ کمبھک۔ اندر لئے ہوئے وایُو کو اندر ہی روکے رکھنا۔ "کمبھک" کہلاتا ہے۔

رِیچک۔ اندر سے شواس (یعنی ہوا) باہر نکالنے کی پر کریا کو "ریچک" کہتے ہیں۔ پُورک کرتے وقت اندر سے منتر ایک بار پڑھیں۔ کمبھک کے وقت دو بار پڑھیئے۔ ریچک کے وقت وہی منتر اندر سے تین بار پڑھیئے۔ گایتری منتر سے جب پرانایام کرنا ہو تو منتر ایسے پڑھیئے:۔

اوم، بھُوہ، اوم بھُوَاہ، اوم، سواہ، اوم مہاہ، اوم جرناہ، اوم ننہ پاہ، اوم سہ تیم، اوم تت سہ وِتُور، وِرنیم، بھرگو دیو سے، دِھی مہی، دِھیو، یوناہ، پرچودیات، اوم آ پور جیوتی۔ رسو مرتم، برھمہ، بھُور، بھُووَاہ، سوروم،

(اس گایتری منتر میں اوم دس بار جوڑا جاتا ہے۔)

گایتری پرارتھنا

۱۔ اوم ، دُور ، نہ وار ، بھہ و ، دھوانتہ ۔ دومیسہ ، نیکہ ، کرتے کھیہ نام۔ نومی ، موہ ، وِناشائے بھئی تو ، برھمادِ ، دیوتام ۔ (۲) دُور گہ تم ، ہر ، مے دیوی ، بہوُجنمہ ۔ شتارجہ تام ۔ پراپیے ، کلپہ ، ترُوچھایام ، کتھم ، سن تہ پیہ تے ، جہ نیُدہ (۳) پشہ مام ، آشوُ ، گایتری ، بہ بھبیہ تم ، سنہ گدچہ کھیُوشانہ ، بالم ، اُبلم ، بُتیرم موُنچہ ، تیگر گم ، اِمبھکا یے ہی ، مام ، پانی پدمینہ ، دیے ہی ، توُر نم ، ورم ، شُبھم ۔ مہامو ہا ، کلُم ، دِی نم ، یے ہی ، مام ، سپُرش نتیہ شاہ ۔ (۵) ماتاہ ، پرتی کھیہ تے ، نارتو ، بیت نت ، اشو ، پرسید ، مے ۔ ہہ نوا کھیہ ، سُو ترم ساوِتری ، نِروگھنم ، پہ شہ ، مام بہ ہہ ۔ (۶) شرنو تو ، نا نیہ کرتم ، سیات ۔ نت توم ، پرِ ہہ تم ، کوُرُو ۔ برھمہ ، وِشنو ، ہرادیا ستوام ۔ آشرِ تی ، سُور شوری ۔ (۷) آگہ چھ ، وردے ، دیوی ، ترِ کیھرے برھمہ وادنی ۔ گایتری چھند سام ، ماتر برھمہ ، یو نے ، نمو ستوُ تے ۔

سُریہ پرارتھنا

پُوناتُو، مام تت سوِتُور-وریئے نیم

(۱) ین، منڈلم، دِپتی کرم، وِشالم۔ رتنہ، پربھم، تہ برم، انادِ، رُوپم
دارِ دریہ، دُوکھ، کھیہ کارنم، چہ۔ پُوناتُو، مام، تت، سوِتُور، وریے نیم

(۲) ین منڈلم، دیےو، گنیئے، سُوپُوجہ تم۔ برھمرشہ، دیورشہ، نرپرشہ، بھاوِتم
تم، دیو، دیوم، پرنہ مامی، سُوریم۔ پُوناتُو، مام، تت سوِ تُور، وریے نیم

(۳) ین منڈلم، گیانہ گھنم، تو گہ میم، تریلوکیہ پُوجیم، ترگُو ناتم رُوپم۔
سمستہ، تیجو، مہ یہ، دیےوِ، رُوپم۔ پُوناتُو، مام، تت، سوِتُور، وریے نیم

(۴) ین منڈلم، گُوڈھم، اَنتہ، پربودھم، دھرمہ سی، ورِدھم، کُورُوتے، جناانام
یت سرو، پاپہ، کھیہ کارنم چہ۔ پوناتُو، مام، تت سوِتُور، وریے نیم

(۵) ین منڈلم، ویادھی، وِناشہ، دکھیم۔ یت، رک، یجُوہ، سامہ سُو، سم پرگی تم
پرکاشہ تم، یے نہ چہ، بھُور، بھُووہ، سواہ۔ پُوناتُو، مام، تت سوِتُور، وریے نیم

(۶) ین منڈلم، وید، وِدو، ودنتی۔ گاینتی یت چارن، سدِھ، سنگھاہ
یت، یوگہ نو، دیومہ، رتھسنھہ، سدِھاہ۔ پُوناتُو، مام، تت سوِتور، وریے نیم

(۷) ین منڈلم، سرو، جہ نے شُو۔ پُوجہ تم۔ جیو تنسچہ کُوریات، یہ ہہ، مرتیہ لوکے
یت کالہ، کالادیم، انادِ رُوپم۔ پُوناتو، مام، تت، سوِتور، وریے نیم

(۸) ین منڈلم، وِشنو، چہ تُور، مُوکھا کھیم - ییت اکھرم، پاپہ ہرم، جنانام
بیت کالہ، کلپہ، کھیہ، کارنم، چہ - پُوناتو، مام، نت سو تور، ور بیے نیم

(۹) ین منڈلم، وِشو سر جام پر سِدھم - اُت پتی رکھشیا، پرلیہ، پر گلبھم
یسمن، جگت، سم ہرتے، سمہ گرم، پُوناتُو، مام، نت سہ وِتُور، وربیے نیم

(۱۰) ین منڈلم، سروگہ نیسہ، وِشنور، آتما پرم دھامہ، وِشُودھہ، تتوم
سُوکھما نتر ئیے، یوگہ پتھانو، گہ میم، پُوناتو، مام، نت سو وِتُور، وربیے نیم

(۱۱) ین منڈلم، وید ودو، ودنتی - گاینتی ییت، سِدھ گنا گو، ہا سُو
سندھیا وِدھو، برہمہ وِداہ، سُمرتنی - پُوناتو، مام، نت سہ وِتُور، وربیے نیم

(۱۲) ین منڈلم، وید وِدوپہ گِی تم - ییت، یوگہ بھر، یوگ پتھنانو، گہ میم
تم سرو، دیوم، پرنہ مامی، سُریم - پُوناتُو، مام نت سِوتور، وربیے نیم

براہمی وِدّیا

اوم، اوم، اوم - ترگُونہ، پُورشہ، کھیتر جر، موہم بھندی، پراکرت، پاشہ، جالم، سادرنم
پہ رِہر، سہ نم، گرہانہ، پُورنِشو، تموسی، سومہ، سُوریا، پرور، پرمہ، دھامن، برہمہ وِشنو، مہیشر
سُورُوپہ، سرِشٹی، سنھتی، سَمہار کارکہ، بھُرو، مدھیہ، نِہلیہ، تے جوسی، دھاماسی، امرتا تمن، اوم تت
ست، ہم سا، شُرِچی شت، وسُورنتہ، رکھیہ ست، ہوتا ویدی شت، اِتہ تھر، درُونہ، ست نرشت
درست، رِتہ ست، ویومہ ست، اب جا، گوجا، رِتہ جا، ادرِجا، رِتم، پرم، برہمہ، سُورُوپہ، مردگنتہ

سروشکھتے، سرویشور، سروینددریہ گرنتھی، بھیدم، گورُو، پرمم پدم، پرامرشیہ یہ، پرمارگم،
برھمہ دوارم، سر، کومارگم جہ ہی اشٹھ کوشہِ کم، شریم۔
تیجہ، شودھوی، بدھوسی، وِملوسی، کمبھہ مہ سو، سو پدم، آسوادیہ، سواتھا۔

شری ہنُومان چالیسا

شری گورُو، چرن، سروجہ، رجہ۔ نِجہ، منوُ۔ مُوکورُو، سُودھاری
ور، نہ وُں، رگھوُور، وِمل جسوُ۔ جو دایکو، پھل چاری۔
بُدھی، ہین تنوُ، جانہ کے۔ سوُمروں، پہ ون، کُمار
بل، بُدھی، وِدیا، دیے ہوُ، ہرہوُ، کلیش وِکار

جے، ہنومان، گیان، اگنُ ساگر۔ جے، کپِی س، تہ ہوں، لوک، اُوجاگر
رام، دوُت، اتولِتہ، بل دھاما۔ انجہ نہِ، پُتر، پہ ون، سُوت، ناما
مہاوِیر، وِکرم، بجرنگی۔ کوُمتی، نِوار، سوُمتی کے سنگی
کنچن، ورن، وِراجہ، سوُبھسیا۔ کانن، کُنڈل، کوُنچِت، کیسا
ہاتھ، وجر اور دھوجا۔ وراجیئے۔ کاندھے مُونجہ، جنیئے وُ، سا جیئے
شنکر سوُون، کیسری نندن۔ تیج پرتاپ، مہاجگہ وندن
ودیاوان، گوُنی، اتہ چاتوُر۔ رام کاج، کروے، کو، آتوُر

پربھو، چرتر، سُو نہ ویے، کورسہ یا۔ رام لکھن، سیتا، من، بسہ یا۔
سُوکھم رُوپ دھری، سیہ ہنی، دکھاوا۔ وکٹ رُوپ دھری، لنک جراوا۔
بھیم، رُوپ دھری، اسُور سمہارے۔ رام چندر کے کاج سموارے۔
لایہ، سم جیون، لکھن جہ یائے۔ شری رگھوُویر، ہرش اور لائے۔
رگھو پتی، کینہی بہت بڑھائی۔ تم ممہ پریہ بھرت سم بھائی۔
سہس ودن، تمہرو، جس گاونیئے۔ اس کہی، شری پتی، کنٹھ، لگاوینئے۔
سنکادِک، برھمادِ، مُونی سا۔ نارد سار دسہیت، اہی سا۔
یم، کوُ ویر، دِک پال، جہاں تے۔ کوِی، کووِد، کہی سکے کہاں تے۔
تم اُوپکار، سُوگریو ہنی، کِن ہا۔ رام، مِلاتے، راجیہ پد، دِن ہا۔
تمہرو منتر، بہ بھی شن، مانا۔ لنکیشور، بھئے سب جگ جانا۔
یُگ سہسر، جوجن پر، بھانو۔ لی لیو، تاہی مدھر پھل جانو۔
پربھو، مُودرِ کا، میلہ مُوکھ، ماہنیں۔ جلہ دھی، لانگھ گئے، اچرج ناہیں۔
دُورگم کاج۔ جگت کے جیے تے۔ سُوگھم، انُو گرہ، تمہرے، تے تے۔
رام، دُوآرے، تم رکھوارے۔ ہوت نہ آگیا، وِنُو، پیئے سارے۔
سب سُوکھ لہہ یئے، تمہاری سرنا۔ تم رکھیک، کاہُو کو ڈرنا۔
آپن تیج تمہارو آپیئے۔ تینوں لوک ہانکتے کانپیئے۔
بھُوت، پشاچہ، نکٹ نہیں آویئے۔ مہاویر جب نام، سُوناویئے۔
ناسیئے، روگ، ہریئے، سب پیرا، جپت نرنتر، ہنومت، ویرا۔

سنکٹ تے، ہنومان، چھُوڑاوَیئیے۔ من کرم، وچن، دھیان جولاوَیئیے۔
سب پر رام تپسوی راجا۔ تِنکے کاج سپھل تم ساجا۔
اور منورتھ، جو کوئی لاوَیئیے۔ سوئی، امِت جیون پھل پاوَیئیے۔
چاروں جگ، پرتاپ تمہارا۔ ہے پرسدِھ، جگت اُوجیارا۔
سادھُو سنت کے تم رکھوارے۔ اسُور، نکِندن رام دولارے۔
اشٹھ، سدِھی، نونِدھی کے داتا۔ اس ور دِین جانکی ماتا۔
رام، رساین، تمُہرے پاسا۔ سدا رہو رگھُوپتی کے داسا۔
تمہرے بھجن رام کو پاوَیئیے۔ جنم جنم کے دُوکھ بسراوَیئیے۔
انت کال، رگھُوور، پرُجائی۔ جہاں جنم ہری بھکت کہائی۔
اور دیوتا چت نہ دھرئی۔ ہنومت سیئی، سروسُکھ کرئی۔
سنکٹ کٹئیے، مٹئیے، سب پی را۔ جو سُمرے، ہنُومت بل وِیرا۔
جیئے، جیئے، جیئے، ہنومان گوسائیں ئی۔ کرپا کورُو، گورو دیو کی ناں ئی۔
جو شت بار پاٹھ کر کوئی۔ چھوٹا ہِیں بند مہاسُکھ ہوئی۔
جو یہ پڑھے، ہنومان چالیسا۔ ہو یہ، سدِھی ساکھی گوری سا۔
تلسی داس سدا ہری چیرا۔ کیجیئے ناتھ، ہردیہ، منہ ڈیرا۔

دوہا

پون، تنہیہ، سنکٹ ہرن۔ منگل مُورتی رُوپ
رام، لشن سیہیت، ہردیہ بسس ہُو، سُر بھُوپ
یتِی شری ہنُومان چالیسا، سمپُورن

سنکٹ موچن ہنومان اشٹک

بالہ، سمئیے، روبھکیہ لہ یو۔ تب تین ہوں لوک بھیو، اندھی یاروا
تا ہی، تراس بھہ یو، جنگ کو۔ یہ سنکٹ کاہو سوں جات نہ ٹروا
دیون آنی کری، وِنتی۔ تب چھانڈی، دیو روکشٹ، نہ وارو
کو نہیں جانت ہے جگ ہیں۔ کپہ سنکٹ موچن نام تہ ہارو

بالی کی تراس، کہ پسیں، بسیئے۔ گری جات، مہا پر بھو، پنتھ، نہ ہارو
چونکی، مہا مونی، ساپ دیو تب۔ چاہیئے کون اوپائے، وچارو۔
کیئے، دوجہ، روپ لیئے۔ آیہ مہا پر بھو۔ تم داس کے سوک، نہ وارو
کو نہیں جانت ہے جگ ہیں۔ کپہ سنکٹ موچن نام تہ ہارو۔

انگد کے سنگ، کیس گئے، ہی یہ کھوج کپیس یہ بین اُوچارو
جیوت، نا بچہ ہوں، ہم سوں جو۔ بنا سُدھی لائے، یہاں بگو دھارو
ہارے، تھکے، تٹ، سندھو، سب یئے، تب۔ لایہ سیا سُدھی، پران، اُوبارو
کہ نہیں جانت ہے جگ ہیں۔ کپہ سنکٹ موچن نام تہ ہارو۔

راون، تراس دئی، سہ یہ کو۔ تب رکھشک ہو کر سوک، نہ وارو
تا ہی، سمیئے، ہنومان مہا پربھو۔ جائے مہار جنی چر مارو۔
چاہت ہی یہ، اشوک سوں، اگیسو۔ دیے، پربھو، مدر کا، سوک نہ وارو
کو نہیں جانت جگ میں کپہ سنکٹ موچن نام، نہ ہارو۔

بان، لگیو، اور لچھمن کے۔ تب، پران نہ جے، سوت، راون مارو
لیئے، گرہ وید، سو شیئے نہ سمیت۔ نہ و یئے گری درون، سو ویر، او پارو
رایہ، سم جیون، ہاتھ دئی۔ تب لچھمن کے۔ تم پران او بارو۔
کو نہیں، جانہ نہ، ہے، جگ ہیں کپہ سنکٹ موچن نام نہ ہارو

راون یدھ اجان کیو۔ تب ناگ کے پھالس، سبیئے، سر ڈارو
شری، رگھوناتھ سمیت، سبئے، دل۔ موہ بھیو یہ سنکٹ، بھارو
آنی، کھ گیس تب نیئے ہنومان جو۔ بندھن کاٹی، سوتراس، نہ وارو
کو نہیں جانہ نہ، ہے، جگ ہیں کپہ سنکٹ موچن نام نہ ہارو۔

بندھو سمیت جیئے، اہی راون، لئے۔ رگھوناتھ، پاتال، سدھارو
دیو ہیں، پوجی، بھلی ودھی سوں۔ بلہ دیو سبیئے، ملہ، منتر وچارو
جائے سہائے، بھیہ یو، تب ہی۔ رہی راون، سیہ نیہ، سمیت، سمہارو

کو نہیں جانہ تہ ہے۔ جگ ہیں کپہ سنکٹ موچن نام تہ ہارو

کاج کیئے، بڑی دیون کے تم۔ ویر مہا پربھوٗ، دیکھی وچارو
کون سُوں سنکٹ۔ مور غریب کو جو تم سوں ہی جات ہے ٹارو
ویے گی، ہرو، ہنومان، مہا پربھوٗ، جو کچھ سنکٹ، ہوئے ہمارو
کو نہیں جانہ تہ ہے۔ جگ ہیں کپہ سنکٹ، موچن نام تہ ہارو

دوھا

لال دیہہ، لالی لسے۔ اُرو۔ دھری لال لنگوُر
وجر، دیہہ، دانو دلن۔ جیئے جیئے کپی سوُر

اِینہ سنکٹ موچون، ہنومان اشٹک سمپوُرن۔

سندھیا

پرکاشک :-
پریم ناتھ شاستری